چطور روزهای پایانی سال را برای زدودن گرد و غبار برنامه ریزی کنیم؟ – بخش نخست

دسته گل مهربانی، همدلی و نظافت پشت پنجره زندگی

گالیا توانگر

خانه تکانی عید است. روی پله ایستاده‌ام و گوشه پرده را که رها شده، می‌کشم روی صورتم. به کوچه می‌نگرم. با انگشتان سردم که بوی شوینده می‌دهد، یک گوشه پنجره می‌نویسم: «بهارا با پرستوها و شعر، منتظرت هستم.»

دست می‌کشم روی برگ‌های سبز پارچه پرده و فکر می‌کنم کاش دستهایم اسلیمی بودند، قد می‌کشیدند، پیچاپیچ و تا در خانه‌ات پل می‌بستند. خاک نرمی به چشمانم می‌رود، می‌سوزند و می‌بارند. بیا از قلمرو خواب‌های من طلوع کن و پوسته تاریکی را کنار بزن.

بهـارا! می‌آیی، می‌آیی، می‌آیی... با شـالی که پر از شـکوفه اسـت. می‌آیی با لبخندهای ساده کودکانه، پشـت پنجره می‌نشـینی و به ازدحام کوچه خوشبخت می‌نگری. می‌آیی به شکلی آشنا، به شـکل خودم و دسـت هایم را در دست خودِ حقیقی‌ام می‌گـذاری. دلم برای بهار، برای خودم، برای خویشتن خویش تنگ شده است.

روزهای اسـفند ماه فصل خانه تکانی سـت. اشتیاق دسـته گل شـدن همه جا موج می‌زند و شـور می‌آفریند، اما امسـال با توجه به هراس بیماری‌های واگیـردار نوع دیگری از همدلی‌ها را شاهدیم؛ مهربانی با هم و توصیه به رعایت بهداشت فردی و عمومی.

این ایام از سـال که همیشه با ویژگی توجه به پاکیزگی همراه بوده است، اسفند ماه سال جاری می‌توانـد نماد اتحاد مردمـی در برابر آلودگی‌ها باشد. هیچ می‌دانید هراس، ایمنی بدنتان را پایین می‌آورد؟ پس از آلودگی‌ها نباید ترسید، بلکه باید با همدلی و رعایت نکات بهداشتی در خانه و جامعه به جنگ بیماری‌ها، تیرگی‌ها و هراس‌ها رفت.

باید همت کنید و دست به یک خانه تکانی کلی بزنید. رعایت بهداشت فردی و شستن مکرر دست‌ها را جدی بگیرید. بر اعصاب خود مسـلط باشید و هر چه کدورت در دل دارید، بیرون بریزید. چشم و هم چشـمی‌ها را رها کنید و با توجه به توان و ظرفیت‌های مالی و روحی خود زندگی کنید. غصه نو شدن وسایل و چنین و چنان را نخورید. خودتان باشـید و از این افکار منفی بیرون بزنید.

یک فعال شرکت نظافت خانگی: در خانه تکانی مراقب باشـید؛ مخلـوط جوهرنمـک با دیگر شوینده‌ها گاز خطرناکی تولید می‌کند که باعث آسـیب‌های جبران‌ناپذیری چون سوختگی مجـاری تنفسـی، اختـلال تنفسـی و حتی مرگ می‌شود!

رقم زدن بهار همدلی و پاکیزگی

صبح را با خبرهای بد آغاز نکنید. ضمن اینکه از رعایت نکات بهداشتی غافل نیستید، به کارهای مرسوم اسـتقبال از بهار مشـغول شوید. هراس ایمنی بدنتان را پایین می‌آورد و فرصت‌های زیبای زندگی‌تان را تلف می‌کند.

لیست کارهای خانه تکانی سال نو؛ پاک کردن غم گذشته، دور ریختن کینه، شستن افکار منفی، چیدن عشـق در طاقچه، سبز کردن مهر و خرید شادی و حراج محبت است.

سـمانه طالبی، یک خانـه دار برایمان درباره برنامه‌ریـزی خود جهت خانه تکانی اسـفند ماه توضیح می‌دهد: «به نظر من چشم و هم چشمی‌ها اثر تخریبی شـان بر آرامش خانه و خانواده کمتر از هراس بیماری‌های واگیردار نیست. برای اینکه آماده و نیکو به اسـتقبال از روزهای بهار برویم، تهذیب نفس، پاکیزگی روح و رهایی از حسـادت و چشم و هم چشمی یکی از گام‌های ضروری است که به ویژه زنان در محور خانواده نباید از آن غافل بمانند.»

وی که این روزها سـرگرم شسـت و شوهای خانگـی برای خانه تکانی اسـت، می‌گوید: «ما با خانم‌های آپارتمان محل سکونت مان برنامه‌ریزی کرده و حتی اقدام به دوخت ماسـک و ارائه آن به اعضای خانواده‌های ساکن در مجتمع محل سکونت مان و همسایه‌ها داشته‌ایم.»

از دیگر اقدامات این شـهروند نصب بروشـور اقدامات اساسی برای مبارزه با کرونا در تابلو اعلانات مجتمع محل سکونتشان است.

وی می‌گوید: «اسـفند ماه امسـال از لحاظ بهداشـتی، موقعیت خاص را سـپری می‌کنیم و مبارزه بـا بیماری‌های واگیردار می‌طلبد که همه اقشـار جامعه دست به دست هم داده و با رعایت قرص و محکم بهداشـت فردی و اجتماعی، بهار همدلی و پاکیزگی را رقم بزنند.»

شادی‌هایتان را به این مادیات بی‌دوام گره نزنید

بچه‌ها با خیالِ کفش و لباس نو، چشمانشان را می‌بندند. زن‌ها با فکر عوض کردن فرش و رنگ مبل جدیدشان. مردها با محاسبه هزینه‌های شب عید و کارهای نیمه تمامشان.

امـا فروردین که از نیمـه بگذرد، طرح فرش و رنگ مبـل از مُد می‌افتد و کفش و لباس نو از چشـم، هزینه‌ها و کارهای نیمه تمام هم احتمالا تمام می‌شود. ماهی‌ها می‌میرند و سبزه‌ها پلاسیده می‌شوند. روی دیوارها و شیشه‌ها باز گرد و خاک می‌نشیند و هفت‌سین‌ها کم‌کم جمع می‌شود...

مریم همت زاده یک مشاور برایمان می‌گوید: «این‌ها را گفتم که بدانید، اگر هفت‌سـینتان یک سین هم کم داشته باشد، ایرادی ندارد. اگر لباستان فلان مارک و مبلتان فلان طرح هم نباشد، آسمان به زمین نمی‌آید. خارج کنید خودتان را از دور این رقابت چشم و هم‌چشمی‌ها، شادی‌هایتان را به این مادیات بی‌دوام گره نزنید.

بگذارید کودکانمان یاد بگیرند که سال نو چیزی نیسـت، جز حال خوب کنار هم بودن، جز وقتی که در کنار هم می‌گذرانیم؛ احسـاس خوشبختی داشتن با مادیات، هنر نیست. اگر میان همین اندک داشته‌هایتان هم با هم مهربان بودید، آن وقت بروید و میان مردم خوشبختی‌تان را جار بزنید.

اگر تصمیم گرفتید امسـال را بیشتر کنار هم باشـید و بیشـتر لبخند بزنید، آن وقت است که شـکوفه‌های خوشبختی در دلتان جوانه می‌زند و حال و هوای زندگیتان بهاری می‌شود.

لبخند بزنید به ترک دیوارتان، شاید شکوفه‌ای میانش منتظر جوانه زدن باشد!»

تناوب انجام کارهای سخت و آسان و راحتی مفاصل

«خسـته ام/ مثل اتاقی که یادشان رفته/ خانه تکانی‌اش کنند!»

خدا کند که این گونه نباشد، حال دلمان.

مرتضی احمدی کارمند و پدر یک خانواده پنج نفره برایمان در مورد چگونگی تقسیم کار در ایام خانه تکانی می‌گوید: «این ایام فرصت خوبی است که مسئولیت پذیری را به طور عملی به فرزندانمان یادآور شویم. پدر و مادرها نباید کوچکترهای خانه را در مسئولیت خانه تکانی نادیده بگیرند.»

وی در مورد زمانبندی در رسالت خانه تکانی توضیح می‌دهد: «شما می‌توانید برای آنکه کارهای منزل را آسان‌تر انجام دهید، به سادگی یک برنامه ریزی داشـته باشـید. اصلا لازم نیست که شما از اول صبـح تا بعدازظهـر کارهای منزل را انجام دهیـد؛ بلکه می‌توانید با تقسـیم کردن کارها به روزهای مختلف هفته، کمتر به خود فشار بیاورید و انـرژی کمی در یک روز مصرف کنید تا بتوانید به کارهای دیگر مثل مطالعه، رسیدگی به کارهای بیرون از منزل یا حتـی کارکردن خارج از منزل بپردازید.

اگر قرار اسـت مثـلا در طبقه پایین منزل به شسـتن لباس‌ها بپردازید یا باغچه منزل را مرتب کنید، سـعی کنید کارهایی را که مربوط به طبقه پایین یا حیاط اسـت، همزمان انجام دهید تا لازم نباشـد، دایم از پله‌ها بالا و پایین بروید. شما باید کارهـای منزل را اولویت بندی کنید و کارهایی را که لازم است حتما انجام دهید، امروز انجام دهید. انجام کارهایی که چندان ضروری نیسـتند را به روزهای بعد موکول کنید.»

وی در تکمیل صحبت هایش می‌گوید: «شما برای خانه تکانی به مواد و وسایل متفاوتی نیاز دارید؛ پودرلباسشـویی، مایع جرم گیر، جارو، دستمال گردگیری، کیسـه جاروبرقی، مایع شیشه شوی، برس و... بنابراین ممکن است برای خرید هر یک از آنها، هر بار از منزل خارج شوید و وقت و انرژی خود را هدر دهید.

بهترین راهکار این اسـت که یک لیست تهیه کنیـد و تمام مواد و وسـایل مورد نیاز برای خانه تکانی را در آن یادداشـت کنیـد. وقتی از کامل بودن فهرسـت خودتان مطمئن شدید، از یکی از اعضای خانواده بخواهید که اقلام آن فهرسـت را یکجا برایتان خریـداری کند، یا خودتان یک روز را به خرید اختصاص دهید و اقلام مورد نیازتان را یک دفعه تهیه کنید.»

کمال رجب پور یک پزشـک متخصص ارتوپد نیز توصیه دارد: «بعضی از کارهای خانه انرژی کمی از شـما می‌گیرند، ولی بعضی دیگر شما را کاملا خسته می‌کنند. بهترین روش آن است که یک کار سبک مثل آب دادن به گلدان‌ها را انجام دهید و به دنبال آن یک کار سنگین‌تر مثل جاروبرقی کشیدن اتاق‌ها را انجام دهید، سپس یک فعالیت سبک را انجام دهید. با این روش به عضلات و مفاصل خود استراحت می‌دهید و می‌توانید ساعات طولانی تری به فعالیت بپردازید.

به علاوه اگر قرار است یک کار منزل (که لازم است هنگام انجام آن بایستید) مثل ظرف شستن یا جاروبرقی کشیدن را انجام دهید، به عنوان فعالیت بعدی، کاری را انجام دهید که بتوانید نشسـته به آن مشغول شوید؛ مانند سالاد تهیه کردن و دوخت ودوز. به این ترتیب شما به صورت متناوب به یک گروه از عضلات و مفاصل‌تان استراحت می‌دهید.»

نکات سریع و آسان خانه تکانی

قبل از اینکـه گرد و خاک روی میز و مبل‌ها را با دستمال پاک کنید، کمی نرم‌کننده لباس به دسـتمال بزنید. این گونه گرد وخاک به وسـایل نمی‌چسبد.

برای اینکه شـیرهای آب همیشه تمیز و براق باشند، آن‌ها را با دستمال چرب تمیز کنید. بعدها می‌بینید که تمیز کردنشان چقدر راحت‌تر است.

برای تمیز کـردن قابلمه‌ها و تاوه‌هایی که ته آن‌ها غذا چسـبیده اسـت، کمی نمک داخل آن بریزید با اسکاج بشویید.

اگر سـطح گاز را با روغن زیتون تمیز کنید و سپس با دستمال آن را خشک کنید، دیگر لکه‌های روی گاز آزارتان نمی‌دهند.

علی صفورا که خود سرگروه کارگران در یک شـرکت نظافت ساختمانی اسـت، اکیدا توصیه می‌کند: «در خانه تکانی مراقب باشـید؛ مخلوط جوهرنمک با دیگر شوینده‌ها گاز خطرناکی تولید می‌کند که باعث آسیب‌های جبران‌ناپذیری چون سوختگی مجاری تنفسی، اختلال تنفسی و حتی مرگ می‌شود!»

وی درباره ریزه کاری‌های تمیز کردن وسایل خانه توضیح می‌دهد: «یک قاشـق سوپ خوری جوش شـیرین، یک فنجان سرکه و مقداری آب گرم و یک قاشق سـوپ خوری پودر صابون را با هم مخلوط کنید، روی لکه‌های روی مبل بمالید. جوش شیرین به پارچه تازگی می‌دهد کمی از آن را روی قسمت‌های خشک مبل بپاشید پس از مدتی با جاروبرقی جارو کنید.

یک خانه‌دار: اسفند ماه امسال از لحاظ بهداشتی، موقعیت خاصی را سـپری می‌کنیم و مبارزه با بیماری‌های واگیردار، می‌طلبد که همه اقشار جامعه دست به دست هم داده و با رعایت قرص و محکم بهداشت فردی و اجتماعی، بهار همدلی و پاکیزگی را رقم بزنند.

برای تمیز کردن قابلمه‌های سوخته ابتدا کمی آب داخل آن بریزید، سپس یک فنجان سرکه به آن اضافه کنید و بجوشانید. وقتی جوشید از روی گاز بردارید و کمی جوش شـیرین به آن اضافه کنید. وقتی تاثیرش را گذاشت قابلمه را خالی کنید. اگر بازهم داخل تاوه تمیز نشد با جوش شیرین آن را تمیز کنید.

برای اینکه ظروف شیشه‌ای کاملا تمیز و براق شوند آن‌ها را با سرکه بشویید یا اینکه کمی نمک به آن بمالید سپس بشویید و بگذارید خشک شود.

برای تمیز کردن قهوه سـاز کمی آب و سرکه داخل آن بریزید و روشـن کنیـد. پس از مدتی خاموش کنید. این فرآیند را می‌توانید چندین بار تکرار کنید.»

ایـن نظافـت‌کار در ادامـه می‌گویـد: «اگر می‌خواهیـد اتو را تمیز کنیـد کمی نمک روی یک پارچه تمیز بریزیـد. اتو را گرم کنید و روی آن بمالید.

برای تمیز کردن داخل لوله‌ها جوش شیرین و نمک را با هم ترکیب کنید و داخل لوله‌ها بریزید، سـپس مقداری سرکه بریزید و پس از ۱۵ دقیقه با آب گرم بشویید.

برای تمیز کردن وان حمام ۲ قاشـق جوش شیرین را با ۲ قاشق بکینگ پودر ترکیب کنید و به وان خیس شده بمالید. پس از ۱۰ دقیقه مقداری سرکه و سفیدکننده را با هم ترکیب کنید و داخل وان بریزید پس از نیم ساعت آن را بشویید.

چربی‌ها و غذاهای مانده در تاوه و قابلمه را با کمـی نمک تمیز کنید. مقداری نمک داخل تاوه بریزید و پس از ۱۰ دقیقه بشویید.

برای تمیز کردن سـینک ظرفشویی مقداری لیمو و نمک روی آن بمالید تا براق و تمیز شود.»

آگهی تغییرات موسسه آموزشی آماد و پشتیبانی دستواره به شماره ثبت ۱۱۹۸۴ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۶۷۹۸۷

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۶/۵/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای احمد بی‌طرف شماره ملی ۲۵۹۵۲۹۶۴۰۱ به نمایندگی از شرکت خدماتی تحقیقاتی ساتر سبز شناسه ملی ۱۰۱۰۲۲۶۲۳۹۱ به سمت رئیس هیئت مدیره آقای رضا علائی به شـماره ملی ۵۵۷۹۱۴۲۰۶۴ به نمایندگی از شـرکت گروه طلیعه سـبز جهان شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۵۳۶۵۰ به سمت عضو هیئت مدیره آقای آرش آرمون به شـماره ملی ۱۸۶۱۱۵۳۸۸۰ به نمایندگی از شـرکت مهندسی آماد بهینه‌سـاز شناسه ملی ۱۰۱۰۲۲۵۱۷۳۸ به سمت مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره آقای علی حمیدی به شـماره ملی ۰۰۶۸۸۱۴۲۸۳ به نمایندگی از شـرکت بازرسی مهندسی و کنترل کیفیت سنجش گستر دانا شناسه ملی ۱۰۱۰۲۳۸۴۲۸۷ به عضو هیئت مدیره آقای حسن امیرآبادی فراهانی به شـماره ملی ۰۰۳۹۳۹۰۳۳۰ به نمایندگی از شـرکت حمل و نقل آزادگان شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۵۹۳۳۰ به سـمت عضو هیئت مدیره انتخاب گردیدند. کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور موسسـه از قبیل چک سـفته برات قراردادها و عقـود با امضاء ثابـت مدیرعامل و مدیر مالـی آقای معتمد عباس‌پـور به همراه یکی از اعضاء هیئـت مدیره همراه با مهر موسسـه و اوراق عادی و مکاتبات اداری بـا امضاء مدیرعامل همراه با مهر موسسه معتبر خواهد بود.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت ساختمانی جنت‌سازان سهامی خاص به شماره ثبت ۶۰۸۳۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۰۵۸۷۵۵

به اسـتناد صورتجلسـه هیئـت مدیـره مـورخ ۱۳۹۷/۰۴/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای مختار نورانـی به شـماره ملی ۵۳۰۹۷۸۷۰۲۱ به سمت رئیس هیئت مدیره- آقای محمدتقی ربیعی به شماره ملـی ۰۵۳۳۹۰۶۳۸۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیـره- آقـای حسـن ربیعـی به شـماره ملی ۰۵۳۳۸۴۱۱۰۰ به سمت مدیرعامـل و عضو هیئت مدیره انتخاب شدند کلیه اسـناد و اوراق بهـادار و تعهدآور شـرکت از قبیل چـک، سـفته، بـروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء آقایان مختار نورانی و حسـن ربیعی همراه با مهر شرکت معتبر و اوراق عادی بـا امضاء هر یک از آقایان مختار نورانی،حسن ربیعی و محمدتقی ربیعی با مهر شرکت معتبر می‌باشد. محل شـرکت به آدرس تهـران تهرانپارس- قنات کوثر- خ مطهری- کوچه هفتـم مرکـزی- پلاک ۳۹- واحد ۴ کدپسـتی: ۱۶۸۹۹۴۷۸۱۴ انتقـال یافت.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت تولیدی روکش لاستیک قزوین ایران شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۹۵۳۳۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۹۳۹۵۲

به استناد صورتجلسـه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۷/۴/۲۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شـد: ترازنامه و صورت حساب سود و زیان سال مالی ۹۶ به تصویب رسید. آقای عباس رنجبری با کد ملی ۰۰۵۰۲۰۷۰۵۹ و خانم فاطمه امیری با کد ملی ۰۰۵۵۰۵۹۱۵۵ برای مدت دو سـال به سمت اعضاء هیئت مدیره انتخاب شدند. آقای مهدی محمدی با کد ملی ۰۰۶۹۰۸۴۹۳۹ و آقای یوسف مهندسان با کد ملی ۰۰۴۹۵۷۲۶۴۴ به ترتیب به عنوان بازرسان اصلی و علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت کشت و صنعت دام روستا گلشن شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۳۴۴۱۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۷۶۴۲۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۷/۴/۱۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شـد: محل شرکت به نشانی استان تهران – شهرسـتان تهران – بخش مرکزی – شـهر تهران – محله یخچال – خیابان سجاد – بن‌بست حبیبی – پلاک ۱۶ – طبقه اول – واحد ۷ کدپستی ۱۹۴۱۹۳۵۹۵۹ تغییر یافت.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

آگهی انتقالی شرکت تعاونی ارم‌سازان برنا به شماره ثبت ۱۳۷۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۴۵۳۳۶۶

به موجب نامه شماره ۱۴۲۲۲۳ مورخ ۹۶/۷/۱۸ و به استناد صورتجلسـه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۶/۲/۲۳ و مجوز شـماره ۹۶۲/۱۰۵/۱۳۷۸۸۰ مورخ ۱۳۹۶/۵/۲۹ اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان شـمیرانات مرکز اصلی شـرکت تعاونی ارم‌سـازان برنا به شـماره ثبت ۵۰۳۲۸۵ و شناسه ملـی ۱۴۰۰۶۴۵۳۳۶۶ بـه تهـران- شهرسـتان پردیس- بخش جاجرود- دهستان جاجرود- روستا خسـروآباد- خیابان احسـان- بن‌بست لاجوردی- پلاک ۵- کدپسـتی ۱۶۵۳۱۱۳۱۲۹ انتقال یافت و در این اداره تحت شماره ۱۳۷۰ به ثبت رسیده است.

حجت‌اله قلی‌تبار سرپرست اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری شهرستان‌های استان تهران

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری پردیس

سـه شـنبه ها
کیهان بچّه‌ها
مجله
هردو هفته یکبار
علمی
ورزشی
داستان
ویژه کودکان ونوجوانان

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در تهران

متقاضیان محترم می‌توانند با توجه به جدول زیر نسبت به انتخاب هر یک از نشریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشتراک به شماره کارت **۶۸۴۵ ۴۳۹۷ ۳۳۷۷ ۶۱۰۴ بانک ملت و یا حساب ۰۱۰۶۷۱۳۵۹۵۰۰۹ (سیبا)** بانک ملی شعبه سعدی جنوبی کد۶۹ به نام حسین شریعتمداری(مؤسسه کیهان) و ارسال اصل فیش بانکی همراه با فرم تکمیل شده ذیل به **صندوق پستی ۱۱۳۶۵/۳۶۳۱** با پست سفارشی نسبت به برقراری اشتراک خود اقدام نمایند.

نوع نشریه	یکساله (ریال)	شش ماه (ریال)	سه ماهه (ریال)
روزنامه کیهان	۶/۹۶۰/۰۰۰	۳/۴۸۰/۰۰۰	۱/۷۴۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۹/۷۲۰/۰۰۰	۴/۸۶۰/۰۰۰	۲/۴۳۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۹/۷۲۰/۰۰۰	۴/۸۶۰/۰۰۰	۲/۴۳۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۲/۲۰۵/۰۰۰	۱/۱۰۲/۵۰۰	۵۵۱/۲۵۰
مجله زن روز	۲/۲۰۵/۰۰۰	۱/۱۰۲/۵۰۰	۵۵۱/۲۵۰
مجله کیهان بچه‌ها	۱/۶۲۲/۵۰۰	۸۱۱/۲۵۰	۴۰۶/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۳۳۴/۵۰۰	———	———

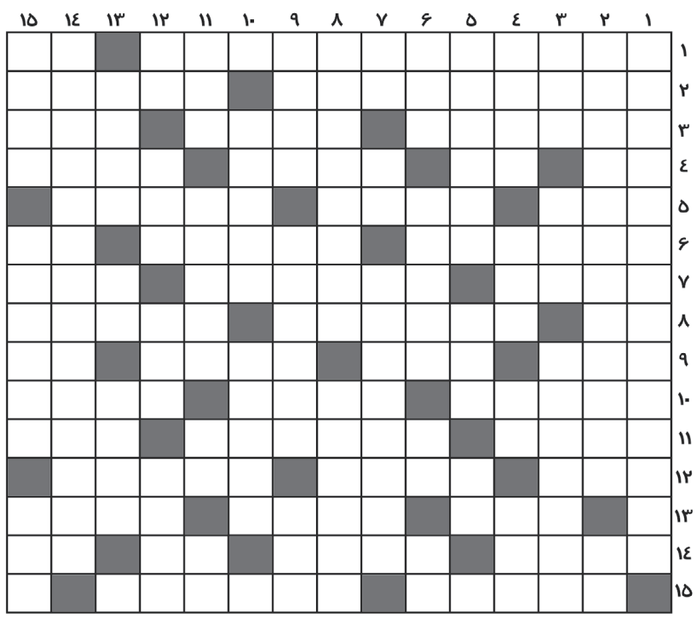
توجه:
۱- اشتراک عزیزانی که فرم درخواست آنها تا دهم هر ماه به امور مشترکین برسد از اول ماه بعد برقرار می‌شود.
۲- یک نسخه از کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری نمائید.
۳- در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معادل مبلغ پرداخت شده، نشریه مورد تقاضا ارسال می‌گردد.
۴- در صورت تمایل به اشتراک چند نشریه، برای هر کدام فیش بانکی جداگانه تهیه فرمائید.
۵- قبض پرداختی را می‌توانید به شماره **۰۹۱۲۷۹۳۲۵۶۸** با ذکر مشخصات در **کانال تلگرام** قرار داده و به امور مشترکین اطلاع دهید.

فرم تقاضا

نام: ..... نام خانوادگی: ..... نوع نشریه: ..... تعداد نسخه: ..... مدت: ..... ماه
مبلغ پرداختی: ..... ریال شماره فیش بانکی: ..... تلفن: ..... تلفن همراه: .....
آدرس: .....
کد پستی: ..... پست الکترونیکی: ..... امضاء

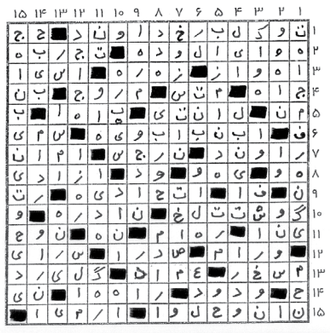
شماره اشتراک: .....
امور مشترکین موسسه کیهان
تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸ – ۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۰۲۴۴۴ – ۰۲۱

جدول شماره ۱۱۶۳۲



افقی:

۱- شهادت این امام همام را به عموم شیعیان تسلیت می‌گوییم- مقدمه‌ای اسـت برای رسیدن به حقیقت ۲- ایـن روزها جبهه‌های دفاع مقـدس خود را برای بازدیـد این عزیـزان آماده می‌کند- سـوره‌ای که به قلب قـرآن معروف اسـت ۳- نام بین‌المللی کشـور هندوستان- همیشگی و دائم- برادر عرب ۴- بالاآمدن آب دریا را گویند- تکرارش نام مرغ سـلیمان است- گوارا و خوشایند- سـوغاتی از استان یزد ۵- دریاچه زیبایی در دامنه اشـترانکوه- پسـوندی بر نام مبارک رسول گرامی اسلام- از میوه‌های بهشتی ۶- دستگاهی برای اندازه‌گیری مقاومت الکتریکی- برابر و مسـاوی- نشانه دفاع بدن است ۷- خواهر حضرت خدیجه(س)- خسـتگی و تحلیل قوای جسـمی- از واجبات قبل از نماز ۸- جسـم مـادی بی‌جان- همه‌گیر شـدن یک بیمـاری و یا هر چیز دیگر را گویند- پایتخت کشـور گرجسـتان ۹- استانی با شـیرینی‌های متنوع برای جـذب گردشـگران- روح خانه- روز عـرب- پیش درآمد آشـغال ۱۰- سرشت و نهاد- گاز مرداب- مرغ سخنگو ۱۱- آشـکار- از معضلات استخوانی که افراد مبتلا به پوکی استخوان با آن روبه‌رو هستند- پناهگاه ۱۲- سخنی بین شوخی و جدی برای بیان مشکلات- از قهرمانان افسانه‌ای هموطنان آذری- منادیان توحید و خداپرسـتی ۱۳- یکی از اعیاد مسـیحیان- بندری در جنوب کشـورمان- آخرین تراژدی ولتر ۱۴- زدنی دوچرخه سـواران- از بیماری‌هـای کم‌خونی- محور خانواده- از حروف الفبای انگلیسی ۱۵- کتاب مشهور افلاطون فیلسـوف بزرگ یونان باستان- رمز مقدس عملیات مطلع‌الفجر.

عمودی:

۱- یکی از اماکن فرهنگی و دیدنی شهر فیروزه ایران ۲- اثری از آندره ژید نویسـنده مشهور فرانسـوی که زنده‌یاد جـلال آل احمد آن را ترجمـه کرده‌اند- باری که به منزل نمی‌رسـد ۳- پرمصرف‌تریـن فلز سـاختمانی- یکی از بحرهای نوزده‌گانه شعر فارسـی- از داروهای آرام‌بخـش ۴- آرد بدون سـبوس- هنوز مهار نشده- رودی در فرانسـه- نخست‌وزیر کشور ژاپن ۵- سودها و درآمدها- نوعی صید ماهی- رد کردن مزاحم ۶- از صفات ملکی در زبان عربی- نوعی مواد مخدر که بـرای بیماران صعب‌العلاج هم تجویز می‌شـود- توانایی درک و تشخیص- پسوند گرفتار ۷- پسوند صفت‌ساز- ماه تمام- در قدیم نعل چهارپایان را برای رسـیدن به این هدف وارونه می‌زدند ۸- مکتب انسـان‌گرایی غربی‌ها- نوعی جریمه بـرای متخلفین قوانین رانندگی ۹- زندگی اشـرافی به سبک غربی‌ها- موجودات جهان را گویند- نام یکی از همسران حضرت یعقوب علیه‌السلام ۱۰- از شعرای فقید و معاصر کشـورمان- جزیره‌ای در خلیج‌فارس ۱۱- سرپرسـت افراد صغیر و مجنون- بهترین حالت برای انجام آزمایشات پزشکی- واحد پول کشور ژاپن- چله کمان ۱۲- حرف انتخاب- رودی در استان مازندران- مدل و شکل- از قسمت‌های مهم فرودگاه ۱۳- پایتخت مرکبات ایران- آزاد و رها- امامزاده‌ای در جنـوب تهران ۱۴- عالم ربانی و فقیه صمدانی که به وی لقب شیخ‌الفقها داده‌اند ۱۵- از القاب مردان عرب- اثری جاودانه از شیخ اجل سعدی شیرین‌سخن- پیامبری که طولانی‌ترین عمر را در میان انبیاء داشتند.